**PROGRAMA DEL METABOLISMO ACELERADO**

|  |  |
| --- | --- |
| **QUÉ HACER?** | **QUÉ NO HACER?** |
| Regla 1 Comer 5 veces al díaRegla 2 Comer cada 3 o 4 horasRegla 3 Desayunar durante la primera media horaRegla 4 Seguir el plan las 4 semanas completasRegla 5 Ceñirse a los alimentos permitidos en cada faseRegla 6 Seguir el orden de las fasesRegla 7 Beber la tercera parte de mi peso en decilitros de aguaRegla 8 Alimentos orgánicos cuando sea posibleRegla 9 Carne libre de nitratosRegla 10 Ejercicio 3 veces por semana, respetando el ejercicio por fase | Regla 1 Nada de trigo – Sólo productos con trigo germinadoRegla 2 Nada de maízRegla 3 Nada de lácteosRegla 4 Nada de sojaRegla 5 Nada de azúcar refinadoRegla 6 Nada de cafeínaRegla 7 Nada de alcoholRegla 8 Nada de fruta confitada o seca ni zumos de frutaRegla 9 Nada de edulcorantes excepto steviaRegla 10 Nada de alimentos light. |